

# Cómo ayudar a su hijo a comer alimentos saludables y estar dispuesto a aprender

(5 a 7 años de edad)

Los niños necesitan comer diariamente alimentos saludables variados para ayudarles a obtener los mejores resultados en la escuela. He aquí las respuestas a preguntas importantes que usted puede tener acerca de la nutrición de su hijo.

## ¿Cómo podemos reunirnos para compartir comidas saludables en familia cuando estamos tan ocupados?

- Haga de la preparación de los alimentos y de las tareas de cocinar una actividad familiar.
- Coman juntos comidas diferentes. Por ejemplo, tomen el desayuno juntos un día y el almuerzo o la cena, al día siguiente.
- Compren platos saludables preparados en una tienda o comidas saludables para llevar en un restaurante.

## ¿Cómo puedo hacer que mi hijo tome el desayuno?

- Proporcione alimentos rápidos y cómodos de consumir, tales como rosas de pan, barras de granola de bajo contenido de grasa, frutas, jugo puro de fruta y yogur.
- Sirva alimentos distintos de los que acostumbra servir para desayunar (por ejemplo, bocadillos, papas horneadas y restos de comidas, tales como pollo o fideos).
- Ayude a su hijo a organizarse de forma que tenga tiempo para comer por la mañana.
- Prepare el desayuno la noche anterior.
- Si su hijo tiene prisa, ofrézcale alimentos tales como fruta fresca o una combinación de cereales para que coma en la escuela.

## ¿Cómo puedo hacer que mi hijo coma más frutas y legumbres?

- Tenga frutas y legumbres variadas en la casa.
- Tenga jugo puro de fruta en la refrigeradora.



- Lave y trocee frutas y legumbres y manténgalas en la refrigeradora junto con salsa de bajo contenido de grasa. Utilice un envase transparente de forma que puedan verse fácilmente la fruta y las legumbres que contenga.
- Sirva dos o más legumbres con la cena, incluida al menos una fruta o legumbre que le guste a su hijo. Sirva una ensalada con el aderezo de bajo contenido de grasa preferido de su hijo.
- Empaque fruta (incluido jugo puro de fruta) y legumbres en la bolsa de su hijo para que se lo coma en la escuela.
- Dé buen ejemplo: coma usted más frutas y legumbres.

## Mi hijo come papas fritas y golosinas.

### ¿Qué debería hacer yo?

- Limite los alimentos de alto contenido de grasa, tales como papas fritas, y alimentos muy azucarados, tales como golosinas y refrescos.

- Sirva alimentos saludables tales como pretzels, trozos de papas horneadas, barras de granola de bajo contenido de grasa, palomitas de maíz, jugo puro de fruta, frutas salsa de manzana, legumbres y yogur.
- Mantenga un cuenco de fruta en la mesa de la cocina o el mostrador.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ingerir suficiente calcio?

- Sirva alimentos ricos en calcio, tales como leche desnatada, queso, yogur, tofú procesado con sulfato de calcio, brócoli, col rizada y nabo.
- Sirva, por ejemplo, leche con sabor a chocolate o fresa.
- Utilice productos lácteos de bajo contenido de grasa en las recetas (pudines, batidos, sopas y cocidos).
- Sirva productos lácteos poco usuales, como nuevos sabores de yogur desnatado.
- Si el sistema digestivo de su hijo no tolera la leche ni otros productos lácteos
  - Sirva pequeñas porciones de estos alimentos a lo largo del día.
  - Sirva estos alimentos junto con alimentos no lácteos.
  - Sirva productos lácteos sin lactosa, yogur y quesos duros añejos, tales como el cheddar, el colby, el suizo, el parmesano, que tengan bajo contenido de lactosa.
  - Dé a su hijo tabletas de lactosa antes de que coma productos lácteos que contengan lactosa.
  - Añada gotas de lactosa a la leche de su hijo.
  - Sirva alimentos, tales como jugo de naranja y productos a base de cereales, con suplemento de calcio (fortificados con calcio).
- Si estas ideas no le dan resultado, consulte a un profesional de salud acerca de dar a su hijo suplementos de calcio.



### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser más activo?

- Promueva la actividad física dinámica y espontánea, tal como jugar a alcanzar y tocar o al escondite.
- Limite a 1 ó 2 horas diarias el tiempo que su hijo dedica a la televisión, a las videocintas y a los juegos electrónicos.
- Dé a su hijo tareas infantiles tales como recoger las hojas o llevar de paseo al perro.
- Haga de la actividad física una parte de la vida diaria de su hijo. Por ejemplo, utilice las escaleras en vez de tomar el ascensor.
- Participe en actividad física con su hijo, tal como jugar a la pelota, montar en bicicleta o patinar. Es una forma excelente de disfrutar del tiempo juntos.
- Inscriba a su hijo en actividades físicas planificadas, tales como natación, artes marciales o baile.
- Trabaje con su comunidad para garantizar a su hijo lugares seguros donde practicar actividades físicas como, por ejemplo, sendas para caminar y montar en bicicleta, canchas de juego y parques.
- Dé buen ejemplo: participe usted en actividades físicas regulares.

### Notas

### Recursos

American Dietetic Association  
Teléfono: (800) 366-1655  
Sitio web: <http://www.eatright.org>

USDA Food and Nutrition Information Center  
Teléfono: (703) 305-2554  
Sitio web: <http://www.nal.usda.gov/fnic>

Esta hoja informativa contiene información general y no sustituye el diálogo con el profesional de salud de su hijo acerca de sus preocupaciones particulares sobre su hijo.